అలర్కుడనియె : భగవన్ ! తమ యొక్క అనుగ్రహముచే నాకు ప్రధానము యొక్క చిచ్ఛక్తి యొక్క వివేకము గల ఉత్తమ జ్ఞానము కలిగినది. కాని నా చిత్తము విషయము లందు ఆకర్షింప బడుటచే స్థిరముగా ధారణ చేయ లేక పోవు చున్నాను. ఏ ప్రకారము ప్రకృతిని నిగ్రహించ వలయునో; ఈ ప్రకృతి బంధము నుండి ఎట్లు విడిపోగలనో తెలియ జాలకున్నాను. ఏ విధముగా జన్మ లేకుండునో; ఎట్లు నిర్గుణత్వమును పొందుదునో; ఏ అనుష్ఠానము శాశ్వత మగు బ్రహ్మ సాయుజ్యమును పొందుదునో: అట్టి మార్గమును నాకు చక్కగా ఉపదేశము చేయుడు. మహా ప్రాజ్ఞా ! ప్రణతుడనై తమ ముందు ప్రార్థన చేయు చున్నాను. సత్సాంగత్యము మనుష్యునకు ఉపకార సాధనమై యున్నది

ఇట్లు శ్రీ మార్కండేయ మహాపురాణ మందు శ్రీ దత్తాత్రేయాలర్క సంవాదము అను ముప్పది ఐదవ అధ్యాయము.

ముప్పది ఆరవ అధ్యాయము - యోగ నిరూపణము

దత్తాత్రేయ ఉవాచ : జ్ఞాన పూర్వో వియోగో యో జ్ఞానేన సహ యోగినః ।
సా ముక్తి ర్బ్రహ్మణా చైక్య మనైక్యం ప్రాకృతై ర్గుణైః . 1
యోగే చ శక్తి ర్వివుషా యేన శ్రేయః పరం భవేత్ ।
ముక్తి ర్యోగా త్తథా యోగః సమ్యగ్ జ్ఞానా న్మహీపతే । సంగదోషోద్భవం దుఃఖం మమత్వాఽసక్త చేతసామ్. 2
తస్మా త్సంగః ప్రయత్నేన ముముక్షుః సంత్యజే న్నరః । సంగాఽభావే మమేత్యస్యాః ఖ్యాతే ర్హానిః ప్రజాయతే . 3
నిర్మమత్వం సుఖాయైవ వైరాగ్యా ద్దోష దర్శనమ్ । జ్ఞానా దేవ చ వైరాగ్యం జ్ఞానం వైరాగ్య పూర్వకమ్. 4
తద్గృహం యత్ర వసతి స్తద్భోజ్యం యేన జీవతి । యన్ముక్తయే తదేవోక్తం జ్ఞాన మజ్ఞాన మన్యథా. 5

దత్తాత్రేయుడు జెప్పెను : యోగారూఢ పురుషులకు జ్ఞాన లాభముచే అజ్ఞానము యొక్క వియోగము కలుగును. అదియే "ముక్తి" అని చెప్ప బడును. మరియు ప్రకృతి గుణముల యొక్క అనైక్యమే సాక్షాత్తు బ్రహ్మైక్య మని చెప్పబడు చున్నది. మహీపతే ! యోగముచే మోక్షము, జ్ఞానముచే యోగము, దుఃఖముచే అజ్ఞానము, మమతా సక్త చిత్తముచే దుఃఖము యొక్క ఆవిర్భావ మగుచున్నది. అందువలన మోక్షము కోరు పురుషుడు ప్రయత్న పూర్వకముగా దుస్సంగమును పరిత్యాగము చేయ వలెను. దుస్సాంగత్యమును పరిత్యాగము చేయుట చేత మమకారము తొలగి పోవును. మమతా రాహిత్యమే సుఖమునకు కారణము వైరాగ్యముచే సంసారము యొక్క అసారమును, అనిత్యము, తెలుసుకొన గలుగు చున్నాడు. జ్ఞానము వలన ఎట్లు వైరాగ్యము కలుగునో అట్లే వైరాగ్యము చేత కూడ జ్ఞానము కలుగును. ఎచట నివసించునో అదియే గృహము. దేని చేత జీవించునో అదియే భోజనము. దేని వలన మోక్షము లభించునో అదే జ్ఞానము. దీని కంటె భిన్నమైనది, అజ్ఞానమని చెప్పబడును.

ఉపభోగేన పుణ్యానాం పుణ్యానాం చ పార్థివ । కర్తవ్యమితి నిత్యానా మకామ కరణా త్తథా. 6
అసంచయా దపూర్వస్య క్షయా త్పూర్వాఽర్జితస్య చ । కర్మణో బంధ మాప్నోతి శరీరం చ పునః పునః . 7
కర్మణా మోక్ష మాప్నోతి వైపరీత్యేన తస్య తు ।
ఏతత్తే కథితం జ్ఞానం యోగం చేమం నిబోధ మే । యం ప్రాప్య బ్రహ్మణో యోగీ శాశ్వతా న్నాఽన్యతాం వ్రజేత్. 8

ప్రాగే వాత్మాఽత్మనా జేయో యోగినాం స హి దుర్జయః । కుర్వీత తజ్జయే యత్నం తస్యోపాయం శృణుష్వ మే. 9
ప్రాణాయామై ర్దహే ద్దోషా న్ధారణాభిశ్చ కిల్బిషమ్ । ప్రత్యాహారేణ విషయా న్ధ్యానేనాఽనీశ్వరా న్గుణాన్ 10

పార్థివా ! పుణ్య పాపముల యొక్క భోగముచే కామనా విహీనుడై నిత్య క్రియలను అనుష్ఠానము చేసిన పిమ్మట పూర్వో పార్జిత కర్మలు క్షయము అగును. మరియు అపూర్వ కర్మల యొక్క సంచయము లేనందున శరీర బంధనము లేకుండును. రాజా ! ఈ విషయము నీకు వర్ణించితిని. ఇప్పుడు యోగమును గూర్చి చెప్పెదను వినుము. ఈ యోగ లాభము చేత శాశ్వత మగు బ్రహ్మత్వమును బొందును. అన్నిటి కంటె ముందుగా ఆత్మను ఆత్మచే జయించ వలెను. ఆత్మ యోగులకు కూడ తెలియ శక్యము గానిది. ఆత్మను జయించుట యందు ప్రయత్నము చేయ వలెను. ఆ ఉపాయమును చెప్పెదను వినుము. ప్రాణాయామము లచే దోషములను; ధారణముచే పాపములను; ప్రత్యాహారముచే విషయములను; ధ్యానముచే అనీశ్వర గుణములను దగ్ధము చేయ వలెను.

యథా పర్వత ధాతూనాం ధ్మాతానాం దహ్యతే మలమ్ ! తథేన్ద్రియ కృతా దోషా దహ్యంతే ప్రాణ నిగ్రహాత్. 11
ప్రథమం సాధనం కుర్యా త్ప్రాణాయామస్య యోగవిత్ । ప్రాణాఽపాన నిరోధస్తు ప్రాణాయామ ఉదాహృతః. 12
లఘు మధ్యోత్తరీయాఽఖ్యః ప్రాణాయామ స్త్రిధోదితః । తస్య ప్రమాణం వక్ష్యామి తదలర్క శృణుష్వ మే. 13
లఘు ర్ద్వాదశ మాత్రస్తు ద్విగుణః స తు మధ్యమః । త్రిగుణాభిస్తు మాత్రాభి రుత్తమః పరికీర్తితః. 14
నిమేషోన్మేషనే మాత్రా కాలో లఘ్వక్షర స్తథా । ప్రాణాయామస్య సంఖ్యాఽర్థం స్మృతో ద్వాదశ మాత్రికః. 15

ఏ ప్రకారముగా అగ్ని హోత్రముచే పర్వత ధాతువుల మలమును దహించుటచే నిర్దోషత్వమును పొందు చున్నవో అట్లుగానే ప్రాణాయామముచే ఇంద్రియములచే చేయ బడిన సమస్త దోషములు దగ్ధము లగును. యోగ వేత్తయగు పురుషుడు ప్రథమముగా ప్రాణాయామమును సాధన చేయ వలెను. ప్రాణము మరియు అపానము ఈ రెండు వాయువుల యొక్క నిరోధమే ప్రాణాయామ మని చెప్పబడు చున్నది. ప్రాణాయామము లఘువు, మధ్యమము, మరియు ఉత్తరీయము అని మూడు విధములు అలర్కా ! ఈ మూడు ప్రాణాయామముల యొక్క ప్రమాణము చెప్ప చున్నాను వినుము. లఘు ప్రాణాయామము ద్వాదశ మాత్రా కాలము. మధ్యమము దీనికి ద్విగుణము (అనగా ఇరువది నాలుగు మాత్రలు) ఉత్తరీయము (ఉత్తమ ప్రాణాయామము). మధ్యమము కంటె త్రిగుణ మాత్రా యుక్తమని చెప్పబడు చున్నది. నిమేషము, మరియు ఉన్మేషము ఈ రెంటి యొక్క సమయమును మాత్రా కాల మందురు ఈ ప్రకారము పన్నెండు మాత్రల కాలమైనచో లఘు ప్రాణాయామము అగు చున్నది.

ప్రథమేన జయే త్స్వేదమ్ మధ్యమేన చ వేపథుమ్ । విషాదం హి తృతీయేన జయే ద్దోషా ననుక్రమాత్. 16
మృదుత్వం సేవ్యమానాస్తు సింహశార్దూల కుఞ్జరాః । యథా యాంతి తథా ప్రాణో వశ్యో భవతి యోగినః 17
వశ్యం మత్తం యథేచ్ఛాతో నాగం నయతి హస్తిపః । తథైవ యోగీ ఛందేన ప్రాణం నయతి సాధితమ్ 18
యథా హి సాధితః సింహో మృగాన్ హంతి న మానవాన్ । తద్వ న్నిషిద్ధ పవనః కిల్బిషం న నృణాం తనుమ్ 19
తస్మా ద్యుక్తః సదా యోగీ ప్రాణాయామపరో భవేత్ । శ్రూయతాం ముక్తి ఫలదం తస్యాఽవస్థా చతుష్టయమ్ 20

ప్రథమ ప్రాణాయామము వలన స్వేదము (చెమట), రెండవ దానిచే కంపము, మూడవ ప్రాణాయామముచే యథా క్రమముగా విషాదాది దోషములను జయించ వలసి యున్నది. సింహము, వ్యాఘ్రము, గజము, క్రమ శిక్షణచే సౌమ్యత్వమును

ఎట్లు పొందు చున్నవో ఈ ప్రకారము గానే ప్రాణములు ప్రాణాయామము వలన యోగులకు వశములగు చున్నవి. మావటివాడు వశము చేసుకొనిన మదపు టేనుగును తన ఇచ్ఛాను సారము గా ఎట్లు నడిపించునో, అట్లుగానే యోగి జనులు కూడా ప్రాణములను వశము చేసికొనిన పిమ్మట తమ ఇచ్ఛాను సారముగా కార్యములను చేసుకొన గలుగు చున్నారు. క్రమ శిక్షణ కలిగిన సింహము మానవులను చంపక మృగములను చంపునో అట్లే ప్రాణ వాయువు యొక్క సాధనచే పాపములను నశింప చేసి శరీరమును నష్ట పరచ కుండును. ఇందు వలననే యోగులు సదా ప్రాణాయామ పరాయణులై యుందురు. ఆ ప్రాణాయామమునకు ముక్తి ఫలము నిచ్చునట్టి అవస్థా చతుష్టయము కలదు. ఇపుడు చెప్పెదను వినుము.

ధ్వస్తి ప్రాప్తి స్తథా సంవి త్ప్రసాదశ్చ మహీపతే! । స్వరూపం శృణు చైతేషాం కథ్యమాన మను క్రమాత్. 21
కర్మణా మిష్ట దుష్టానాం జాయంతే పరిసంక్షయః । చేతసోఽపకషాయత్వం యత్ర సా ధ్వస్తి రుచ్యతే. 22
ఐహికాఽముష్మికాన్ కామా ల్లోభ మోహాఽత్మకాన్ స్వయమ్ । నిరుధ్యాఽస్తే సదా యోగీ ప్రాప్తిః సా సార్వకాలికీ 23
అతీతాఽనాగతాఽర్థా న్విప్రకృష్ట తిరోహితాన్ । విజానాతీన్దు సూర్య గ్రహాణాం జ్ఞాన సంపదా. 24
తుల్య ప్రభావస్తు యదా యోగీ ప్రాప్నోతి సంవిదమ్ । తదా సంవి దితిఖ్యాతా ప్రాణాయామస్య సా స్థితిః . 25

ప్రాణాయామము. ధ్వస్తి, ప్రాప్తి, సంవిత్, మరియు ప్రసాదము అని నాలుగు విధములుగా ఉన్నది. ఇప్పుడు క్రమాను సారముగా వీని స్వరూపములను వర్ణించెదను వినుము. ఏ అవస్థ యందు మంచి చెడుల సమస్త క్రియల యొక్క ఫలము క్షయ మగునో మరియు చిత్తము యొక్క మాలిన్యము తొలగి పోవునో దానిని "ధ్వస్తి" అని అందురు. యోగ పురుషులు' నగువారు , ఏ పరిస్థితిలో, లోభ, మోహాత్మకమగు ఐహికము మరియు ఆ ముష్మికములైన సమస్త కోరికలను నిరంతరము స్వయముగా నిరోధించు చున్నారో ఆ అవస్థను "ప్రాప్తి" అని అందురు. యోగి జనులు ఏ స్థితి యందు జ్ఞాన సంపత్తి వశముచే చంద్ర, సూర్య, గ్రహ, నక్షత్రములతో సమానమగు జ్ఞాన సంపత్తిని పొందుదురో, మరియు అతీత, అనాగత అంతర్ధాన దూరస్థములగు సర్వ విషయములను తెలుసుకొన గలుగు చున్నారో ఆ స్థితిని "సంవిత్" అని అందురు.

యాన్తి ప్రసాదం యేనాఽస్య మనః పంచ చ వాయవః । ఇంద్రియా ణీన్ద్రియాఽర్థాశ్చ స ప్రసాద ఇతి స్మృతః. 26
శృణుష్వ చ మహీపాల! ప్రాణాయామస్య లక్షణమ్ । యుంజతశ్చ సదా యోగం యాదృ గ్విహిత మాసనమ్. 27
పద్మ మర్ధాసనం చాఽపి తథా స్వస్తిక మాసనమ్ । ఆస్థాయ యోగం యుంజీత కృత్వా చ ప్రణవం హృది. 28
సమః సమాఽసనో భూత్వా సంహృత్య చరణా వుభౌ । సంవృతాఽస్య స్తథై వోరూ సమ్య గ్విష్టభ్య చాఽగ్రతః. 29
పార్ష్ణిభ్యాం లిఙ్గ వృషణా వస్పృశం ప్రాయతః స్థితః । కించి దున్నామిత శిరా దంతై ర్దన్తా న్న సంస్పృశేత్ 30

ఎట్టి స్థితిలో యోగి యొక్క చిత్తము పంచ వాయువులు, ఇంద్రియములు, ఇంద్రియముల యొక్క విషయ సమూహములు శుద్ధి లాభము కలిగిన దగునో ఆ స్థితిని 'ప్రసాదము' అని పలుకుదురు మహీపాలా! ఇప్పుడు ప్రాణాయామ లక్షణము మరియు యోగారంభ మందు ఏ విధముగా ఆసనము విహితమో చెప్పెదను వినుము. పద్మాసనము, అర్ధాసనము, స్వస్తికాసనము ఈ మొద లగు ఆసనములను అవలంబించి హృదయ మందు ప్రణవ మంత్రమును జపించుచు యోగమును అనుష్ఠింప వలెను. శుద్ధ భావముతో సమమయిన ఆసనమందు కూర్చొని రెండు పాదములను మడచుకొని నోటిని మూసుకొని, రెండు తొడలను బాగుగా అగ్ర భాగమందు ఉండు నటుల చేసి. నిశ్చల మనస్సుతో ఈ విధముగా ఉండవలెను. ఆ సమయ మందు హస్తములతో లింగమును, అండకోశమును స్పృశించ కూడదు. శిరస్సు కొంచెము పైకి ఎత్త వలెను. మరియు దంతములచే దంతములను తాకరాదు

స పశ్యే న్నాసికాఽగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ । రజసా తమసో వృత్తిం సత్త్వేన రజస స్తథా. 31
సంఛాద్య నిర్మలే సత్త్వే స్థితో యుంజీత యోగవిత్ । ఇంద్రియా ణీంద్రియార్థేభ్యః ప్రాణాదీ న్మన ఏవ చ. 82
నిగృహ్య సమవాయేన ప్రత్యాహార ముపక్రమేత్ । యస్తు ప్రత్యాహరే త్కామా న్సర్వాఙ్గానీవ కచ్ఛపః. 83
సదాఽత్మరతి రేకస్థః పశ్యత్యాత్మాన మాత్మని । స బాహ్యాభ్య న్తరం శౌచం నిష్పాద్యాఽకంఠనాభితః. 84
పూరయిత్వా బుధో దేహం ప్రత్యాహార ముపక్రమేత్ । ప్రాణాయామా దశ ద్వౌ చ ధారణా సాఽభిధీయతే. 85

మరియు తన దృష్టి నాసిక యొక్క అగ్ర భాగము నందే ఉంచ వలెను. ఎటు వైపును చూడరాదు. ఈ అవస్థ యందు యోగపురుషుడు రజోగుణముచే తామస వృత్తిని నాశనము చేసి కేవలము నిర్మల తత్త్వ మందు స్థితి గల యోగాభ్యాస మందు నియుక్తుడు కావలెను. ఇంద్రియ విషయముల నుండి మరియ మనస్సు, ప్రాణాదికములను నిగ్రహించి, తాబేలు ఏ ప్రకారముగా తన సమస్త అవయవములను ముడుచు కొనునో, ఆ విధముగా ప్రత్యాహార మందు ప్రవృత్తుడు కావలెను. ఈ విధముగా కామ సమూహమును ప్రత్యాహార పూర్వకముగా కేవలము ఆత్మయందే యెల్లప్పుడు ఆసక్తుడై ఉండుట చేత ఆత్మ ద్వారా ఆత్మ యొక్క దర్శనము ప్రాప్తించును. విచక్షణుడైన యోగి కంఠము నుండి నాభి దేశ పర్యంతము బాహ్య అభ్యంతరిక శుద్ధి విధాన పూర్వకముగ, దేహమును పరిపూర్ణము చేసి ప్రత్యాహార సాధనము చేయ వలెను. ప్రాణాయామము పది విధములుగా నున్నది. ధారణ రెండు విధములుగా చెప్పబడు చున్నది.

ద్వే ధారణే స్మృతే యోగే యోగిభి స్తత్త్వ దృష్టిభిః । తథా వై యోగ యుక్తస్య యోగినో నియతాఽత్మనః. 36
సర్వే దోషాః ప్రణశ్యంతి స్వస్థ శ్చైవోపజాయతే । వీక్షతే చ పరం బ్రహ్మ ప్రాకృతాంశ్చ గుణాన్ పృథక్. 37
వ్యోమాఽది పరమాణూ శ్చ తథాఽత్మాన మకల్మషమ్ । ఇత్థం యోగీ యతాఽహారః ప్రాణాయామ పరాయణః 38
జితాం జితాం శనై ర్భూమి మారోహేత యథా గృహమ్ । దోషా న్వ్యాధీం స్తథా మోహ మాక్రాంతా భూ రనిర్జితా. 39
వివర్ధయతి నాఽరోహే త్తస్మా ద్భూమి మనిర్జితామ్ । ప్రాణానా ముపరం రోధా త్ప్రాణాయామ ఇతి స్మృతః 40

తత్త్వ దర్శులగు యోగి జనులు యోగాభ్యాస మందు రెండు విధములుగ 'ధారణ' ను నిర్దేశించిరి, నియతాత్ముడు యోగ సాధనము చేయుట వలన, యోగి యొక్క సమస్త దోషములు నశించు చున్నవి. సమస్త ప్రాకృత గుణములను వేరుగా పరబ్రహ్మ దర్శన లాభము కలుగు చున్నది. ఈ ప్రకారముగా ఆకాశాది పరమాణువులు మరియు విశుద్ధ ఆత్మ యొక్క సాక్షాత్కారము కలుగు చున్నది. ఇట్లు యోగి ఆహార నియమముతో ప్రాణాయామ మందు ఆసక్తికల వాడైనచో మెల్ల మెల్లగా యోగ భూమిని జయించినవాడై తన గృహముతో సమానముగా దాని యందు ఆరూఢు డగును. ఇట్లు భూమిని జయించనిచో దాని ద్వారా కామాది దోషములు వ్యాధి సమూహము, మరియు మోహ వృద్ధులు లభించును. అందు వలననే జయించని భూమిని ఆరోహించ రాదు. దేని ద్వారా పంచ ప్రాణములు నిగ్రహింప బడు చున్నవో దానిని ప్రాణాయామమని చెప్పుదురు

ధారణేత్యుచ్యతే చేయం ధార్యతే యన్మనో యయా । శబ్దాదిభ్యః ప్రవృత్తాని యదక్షాణి యతాఽత్మభిః. 41
ప్రత్యాహ్రియన్తే యోగేన ప్రత్యాహార స్తతః స్మృతః । ఉపాయ శ్చాఽత్ర కథితో యోగిభిః పరమర్షిభిః 42
యేన వ్యాధ్యాదయో దోషా న జాయన్తే హి యోగినః । యథా తోయాఽర్థిన స్తోయం యన్త్రనాలాఽదిభిః శనైః. 43
ఆపిబేయు స్తథా వాయుం పిబే ద్యోగీ జితశ్రమః । ప్రాఙ్నాభ్యాం హృదయే చాఽథ తృతీయే చ తథోరసి. 44
కంఠే ముఖే నాసికాఽగ్రే నేత్ర భ్రూమధ్య మూర్ధసు । కించ తస్మా త్పరస్మి శ్చ ధారణా పరమా స్మృతా. 45

దేని ద్వారా మనోధారణ కలుగు చున్నదో దానిని "ధారణ" అని చెప్పుదురు. మరియు నియతాత్ముడగు పురుషుడు ఏ అవస్థ యందు ఇంద్రియ సమూహమును శబ్దాది విషయముల నుండి, ప్రత్యాహరణము చేయు చున్నాడో దానిని "ప్రత్యాహారము" అని చెప్పుదురు యోగ సిద్ధులైన పురుషులు ఈ విషయములో ఏ ఉపాయమును నిరూపించిరో, ఆ ఉపాయము వలన యోగి యొక్క శరీర మందు వ్యాధులు మొదలగునవి ఆక్రమింపవు. జలమును కోరువాడు ఏ ప్రకారము యంత్రాదుల వలన నెమ్మదిగా జల పానము చేయునో యోగ పురుషుడు కూడా అట్లే శ్రమ లేకుండ వాయు పానము చేయ వలెను మొదట నాభి యందు తరువాత హృదయ మందు పిదప వక్ష స్థలమందు, తిరిగి కంఠ మందు క్రమముగా నాసాగ్రమందు, లోచనమందు భ్రూమధ్య యందు మూర్ధ ప్రదేశ మందు చివరకు ఆ పర బ్రహ్మ యందు మనోధారణ చేయ వలెను. (అనగా ఆత్మ దర్శనము చేయ వలెను

దశైతాధారణాః ప్రాప్య ప్రాప్నో త్యక్షర సామ్యతామ్ । నాఽధ్మాతః క్షుధితః శ్రాన్తో న చ వ్యాకుల చేతనః. 46
యుంజీత యోగం రాజేంద్ర । యోగీ సిద్ధ్యర్థ మాదృతః । నా తిశీతేన చోష్ణే వై న ద్వంద్వేనాఽనిలాఽత్మకే. 47
కాలేష్వేతేషు యుంజీత న యోగం ధ్యాన తత్పరః । స శబ్దాఽగ్ని జలాఽభ్యాశే జీర్ణగోష్ఠే చతుష్పథే. 48
శుష్క పర్ణచయే వీధ్యాం శ్మశానే ససరీసృపే । సమయే కూపతీరే వా చైత్యవల్మీక సంచయే. 49
దేశే ష్వేతేషు తత్త్వజ్ఞో యోగాభ్యాసం వివర్జయేత్ । సత్త్వస్యాఽనుపపత్తౌ చ దేశకాలం వివర్జయేత్. 50

ధారణ పది విధాలుగా చెప్ప బడుచున్నది. ఈ పది విధాల ధారణా సిద్ధి వలన బ్రహ్మ సారూప్య లాభము కలుగును. ఓ రాజేంద్రా ! యోగ పురుషులు సిద్ధి లాభము కొరకు అధిక భాషణము, బాధతో కూడుకొన్న అలసటమరి యు చిత్త చాంచల్యమును దూరము చేసుకొని ప్రయత్న పూర్వకముగా యోగాభ్యాస మందు ప్రవృత్తు లవ వలెను. అతిశీతలము, అతిగ్రీష్మముల యందు మరియు అతివేగముగా వీచు పవనమందు, ధ్యాన తత్పరుడై యోగాభ్యాసము చేయరాదు. సశబ్ద స్థానము నందు, అగ్ని మరియు జల సమీపము నందు ప్రాచీన గోశాల యందు. నాలుగు దారుల కూడలి యందు, ఎండిన ఆకులతో నిండిన ప్రదేశమందు, నదీ తీరమందు, సర్పాదులతో నుండు ప్రదేశ మందు, నూతి ఒడ్డునందు, చైత్యవృక్ష మందు. మరియు పుట్టల సమూహముతో నుండు గుట్టల యందు, తత్త్వ విదుడైన పురుషుడు యోగాభ్యాసము చేయ కూడదు. సాత్త్వికభావము చక్కగా సిద్ధించని యెడల అనగా ఏ ప్రదేశము నందు సాత్త్విక మగు వస్తువులు లభింపవో ఆ దేశ కాలములను పరిత్యజింప వలెను.

నాఽసతో దర్శనం యోగే తస్మాత్తత్పరివర్జయేత్ । దోషా నేతా ననాదృత్య మూఢత్వా ద్యో యునక్తి వై. 51
విఘ్నాయ తస్య వై దోషా జాయన్తే తన్నిబోధ మే । బాధిర్యం జడతా లోపః స్మృతే ర్మూకత్వ మంధతా. 52
జ్వరశ్చ జాయతే సద్య స్తత్త దజ్ఞాన యోగినః । ప్రమాదా ద్యోగినో దోషా యద్యేతే స్యు శ్చికిత్సితమ్ 53
తేషాం నాశాయ కర్తవ్యం యోగినాం తన్నిబోధ మే । స్నిగ్ధాం యవాగూ మత్యుష్ణాం భుక్త్వా తత్రైవ ధారయేత్. 54
వాతగుల్మ ప్రశాంత్యర్థ ముదావర్తే తథోదరే । యవాగూం వాఽపి పవనం వాయుగ్రంధిం ప్రతిక్షిపేత్. 55

మరియు యోగమందు చెడు విషయములను చూచుట మంచిది కాదు. అందు వలన దానిని వర్జింప వలెను. ఏ పురుషుడు మూర్ఖత్వమునకు వశుడై ఈ అన్ని స్థానములను చక్కగా విచారణ చేయక యోగాభ్యాసమును మూర్ఖముగా చేయునో, అతడి యందు అనేక దోషములు ఉత్పన్నమై అతని పనుల యందు విఘ్నములను కలుగ చేయును అవి చెప్పెదను వినుము. ఆ యోగికి చెవిటి తనము, జడత్వము, మూగ తనము, స్మృతి లోపము, అంధత్వము, మరియు తక్షణ జ్వరము కలుగును. ప్రమాద వశమున ఈ అన్ని దోషములు ఆవిర్భవించిన యెడల వాటి యొక్క శాంతి కొరకు ఏ విధముగా చికిత్స చేయ

వలయునో. అది కూడా వినుము. బాగుగా వేడి చేసిన యవాగును స్నిగ్ధము చేసి భక్షణ పూర్వకము ఉదరము నందు ధారణ చేయ వలయును. వాతము, గుల్మము, మరియు అజీర్ణము మరియు ఉదర రోగములు శాంతించుటకు యవాగును తప్పక తిన వలెను. దీనిని భక్షించుట వలన వాయువు మరియు వాయుగ్రంథి రోగములు కూడా నశించును. (యవాగు అనగా గంజి)

తద్వత్కంపే మహాశైలం స్థిరం మనసి ధారయేత్ । విఘాతే వచసో వాచం బాధిర్యే శ్రవణేంద్రియమ్. 56
యథైవాఽమ్ర ఫలం ధ్యాయే తృష్ణాఽర్తో రస నేంద్రియమ్ । యస్మిన్యస్మిన్రుజా దేహే తస్మిం స్తదుపకారిణీమ్. 57
ధారయే ద్ధారణా ముష్ణే శీతాం శీతే చ దాహినీమ్ । కీలం శిరసి సంస్థాప్య కాష్ఠం కాష్ఠేన తాడయేత్. 58
లుప్త స్మృతేః స్మృతిః సద్యో యోగిన స్తేన జాయతే । ద్యావాపృథివ్యౌ వాయ్వగ్నీ వ్యాపినా వాఽపి ధారయేత్. 59
అమాను షాత్సత్వజా న్వా బాధా స్త్వితి చికిత్సితమ్ । అమానుషం సత్వ మన్త ర్యోగినం ప్రవిశేద్యది. 60
వాయ్వగ్నిధారణేనైనం దేహసంస్థం వినిర్దహేత్ । ఏవం సర్వాత్మనా రక్షా కార్యా యోగవిదా నృప ।। 61

మరియు కంపనము కలుగు నపుడు మనస్సు నందు గొప్ప భారము అను పర్వతమును ధరించ వలయును. అనగా మనస్సు చంచల మగు నప్పుడు ప్రలయ కాలమందు స్థిరముగా నుండు మహా శిఖరమును ధరించ వలెను. వాక్కు యొక్క శక్తి విలుప్త మైనపుడు వాక్కును ధరించ వలెను. మరియు శ్రవణ శక్తి నష్ట మైనపుడు, తృష్ణార్తుడగు పురుషుడు ఏ విధముగా రసనేంద్రియ లాభము కలుగుటకు ప్రయత్నించునో ఆ విధముగానే శ్రవణేంద్రియములను ధారణ చేయుచు నుండ వలెను. ఈ విధముగా ఏఏ దేహమునందు వ్యాధులు కలుగునో ఆయా దేహములందు తగిన ఉపకరణములు చేయ వలెను. ఉష్ణ మందు శీతలమును గ్రహింప వలెను. మరియు శీతల మందు ఉష్ణము సహాయ కారిగా నుండ వలెను. శిరమందు సూక్ష్మ కీలకమును స్థాపనా పూర్వకముగా కాష్ఠముచే ఆ కీలక కాష్ఠమును తట్టినచో, స్మృతిలేని రోగికి వెంటనే స్మృతి యొక్క శక్తి కలుగును లేక స్మృతి శక్తి విలుప్త మైనపుడు. ఆకాశము, భూమి, వాయువు, మరియు అగ్నిని ధరింప వలెను. అమానుష సత్త్వము వలన జనితమైన విఘ్న సమూహములకు చికిత్సలు ఈ విధముగా నిర్దిష్టమై యున్నవి. యోగుల హృదయ మందు అమానుష సత్త్వము కలిగి నప్పుడు, అతడు వాయువు మరియు అగ్ని యొక్క ధారణ చేయుట వలన దానిని దగ్ధము చేయును. ఓ రాజా ! ఈ విధముగా సర్వాంతః కరణములో శరీరము యొక్క రక్షణ చేయుట యోగి అయిన పురుషునకు ఉచితమై యున్నది.

ధర్మాఽర్థ కామ మోక్షాణాం శరీరం సాధనం యతః । ప్రవృత్తి లక్షణాఽఖ్యానా ద్యోగినో విస్మయా త్తథా. 62
అలౌల్య మారోగ్య మనిష్ఠురత్వం, గంధః శుభో మూత్ర పురీష మల్పమ్ ।
కాన్తిః ప్రసాదః స్వరసౌమ్యతా చ, యోగప్రవృత్తేః ప్రథమం హి చిహ్నమ్. 63
అనురాగం జనో యాతి పరోక్షే గుణ కీర్తనమ్ । న బిభ్యతి చ సత్వాని సిద్ధే ర్లక్షణ ముత్తమమ్. 64
శీతోష్ణాఽదిభి రత్యుగ్రై ర్యస్య బాధా న విద్యతే । న భీతి మేతి చాఽన్యేభ్య స్తస్య సిద్ధిరుపస్థితా. 65

ఇతి శ్రీ మార్కండేయ మహా పురాణే జడోపాఖ్యానే యోగ నిరూపణం నామ షట్ త్రింశోఽధ్యాయః.

ఎందువలన అనగా శరీరమే ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షములను ఈ నాలుగు వర్గముల సాధనకు మూలము. ప్రవృత్తి స్వరూపము యొక్క వర్ణన, విస్మయము ఈ రెండు కారణముల వలననే యోగి యొక్క విజ్ఞానము నష్టమై పోవుచున్నది. అందుచేత ప్రవృత్తిని గుప్త రూపమున ఉంచ వలెను. అచంచలము, ఆరోగ్యము, అనిష్ఠురము, దేహమునందు సుగంధ ప్రసారము, మూత్రము మరియు పురీషము యొక్క అల్పము, కాంతి ప్రసాదము, మరియు మధుర స్వరము ఇవి అన్నియు యోగ ప్రవృత్తి యొక్క ప్రథమ

చిహ్నములు. ఏ అవస్థ యందు మానవుడు అనురాగము చెంది పరోక్ష మందు అనగా వెనుక గుణములను తలచునో మరియు ఏ జీవికి భయప్రాప్తి కలుగదో, ఆ సమయము సిద్ధి యొక్క ఉత్తమ లక్షణమని తెలుసుకొన వలెను. అత్యధిక మగు ఉష్ణ. శీతల మందు ఎవరికి బాధ కలుగదో మరియు ఇతరుల వలన ఎవరికి భయము కలుగదో అతనికి సిద్ధి లాభము కలుగునని తెలిసి కొనుము

ఇది శ్రీ మార్కండేయ మహా పురాణమందు, జడో పాఖ్యానమున యోగ నిరూపణ మను ముప్పదియారవ అధ్యాయము.

ముప్పది ఏడవ అధ్యాయము – యోగసిద్ధి

దత్తాత్రేయ ఉవాచ : ఉప సర్గాః ప్రవ ర్తంతే దృష్టే హ్యాత్మని యోగినః ।
యే తాం స్తే సంప్రవక్ష్యామి సమాసేన నిబోధ మే. 1
కామ్యాః క్రియా స్తథా కామాన్ మానుషా నభివాంఛతి ।
స్త్రియో దాన ఫలం విద్యాం మాయాం కుప్యం ధనం దివమ్. 2
దేవత్వ మమరేశత్వం రసాయన వయః క్రియామ్ । మరు త్ప్రపతనం యజ్ఞం జలాగ్న్యా వేశనం తథా. 3
శ్రాద్ధానాం సర్వదానానాం ఫలాని నియమాం స్తథా । తథోపవాసా త్పూర్తాచ్చ దేవతాఽభ్యర్చనాదపి. 4
తేభ్య స్తేభ్యశ్చ కర్మభ్య ఉపసృష్టోఽభివాంఛతి । చిత్త మిత్థం వర్తమానం యత్నా ద్యోగీ నివర్తయేత్. 5

దత్తాత్రేయుడు చెప్పుచున్నాడు : ఆత్మ యొక్క దర్శన మైనప్పుడు యోగులకు ఏ విధమైన ఉపసర్గ లన్నియు ఉత్పన్న మగునో వాటిని సంక్షిప్తముగా చెప్పెదను వినుము. ఆ సమయ మందు అనేక విధాలైన కోరికలు; క్రియలు మరియు మనస్సునకు సంబంధించిన నానా విధాల భ్రాంతిచే భోగాల ననుభవించ వలెనను కోరిక కలుగును. స్త్రీ దానము; ఫలము; విద్యా; మాయ కూపము నందలి నీరు; ధనము; స్వర్గము; అమరత్వము; దేవేంద్రత్వము; నానా ప్రకారమగు రసాయనాలు వాయు స్థానము నందు దూకుట; యజ్ఞము; జలము; మరియు అగ్ని ప్రవేశము; సమస్త శ్రాద్ధములు; దాన సమూహముల యొక్క ఫలములు మరియు నియమములు మొదలైన విషయము లందు యోగికి కోరికలు ఉత్పన్న మగును. ఆ కాలమందు అతడు ఉపవాసము. పూర్తాది కర్మలు; దేవ తార్చన; ఎప్పుడు ఎప్పుడు ఆయా కర్మలను చేయ వలెనను కోరిక కలుగునో యోగి అప్పుడు యత్న సహితముగ ఆయా విషయముల నుండి చిత్తమును మరల్ప వలెను

బ్రహ్మసంగి మనః కుర్వన్ నుపసర్గా త్ప్రముచ్యతే । ఉపసర్గై ర్జితై రేభి ఉపసర్గా స్తతః పునః. 6
యోగినః సంప్రవర్తంతే సాత్త్వ రాజస తామసాః । ప్రాతిభ శ్శ్రావణో దైవో భ్రమాఽవర్తౌ తథాఽపరౌ. 7
ప చైతే యోగినాం యోగ విఘ్నాయ కటుకోదయాః । వేదార్థాః కావ్య శాస్త్రార్థా విద్యాశిల్పా న్యశేషతః. 8
ప్రతిభాంతి యదస్యేతి ప్రాతిభ స్సతు యోగినః । శబ్దార్థా నఖిలా న్వేత్తి శబ్దం గృహ్ణాతి చైవ యత్. 9
యోజనానాం సహస్రేభ్యః శ్రావణ స్సోఽభి ధీయతే । సమంతా ద్వీక్షతే చా ష్టౌ స యదా దేవయోనయః 10
ఉపసర్గం తమప్యాహు ర్దైవ మున్మ త్తవద్బుధాః । భ్రామ్యతే యన్నిరాలమ్బం మనోదోషేణ యోగినః. 11

సమస్తాచార విభ్రంశా దృత్రిమ స్సపరికీర్తితః । ఆవర్త ఇవ తోయస్య జ్ఞానావర్తో యదాఽకులః. 12
నాశయే చ్చిత్త మావర్త ఉపసర్గ స్స ఉచ్యతే । ఏతై ర్నాశితయోగాస్తు సకలా దేవయోనయః. 13
ఉపసర్గై ర్మహా ఘోరై రావర్తన్తే పునః పునః । ప్రావృత్య కంబలం శుక్లం యోగీ తస్మా న్మనోమయమ్ 14
(శరీరమండలే దృష్ట్వా గురుజ్ఞానం తతో హి యత్ । జ్ఞాన పూర్వోఽపి యో యోగో జ్ఞాతవ్యో వై విపశ్చితా.) 15

మనస్సును బ్రహ్మ యందుంచినచో విషయముల నుండి విముక్తు డగును. వీటిని జయించినను మాటి మాటికి ఆదేశించు చుండును. ఈ సమస్త ఉపసర్గలను జయించిన పిమ్మట సాత్త్విక; రాజస; తామస భేదముల నుండి పరంపరా గతముగా విఘ్నములు వచ్చి యోగిని ఆక్రమించును. వానిలో ప్రాతిభ; శ్రావణ; దైవ; భ్రమ మరియు ఆవర్త; అను ఈ ఐదు విధము లైన ఉపసర్గలు యోగిని యోగ విఘ్నము కలిగించుట కొరకు భయంకర రూపముతో ఆవిర్భ వించును. దేని వలన నిఖిల వేదార్థమగు సమస్త కావ్యములు; శాస్త్రార్థములగు విద్యలు మరియు శిల్పములు; యోగి యొక్క చిత్తమునందు భాసిల్లునో వానిని "ప్రతిభ" అందురు. దేని వలన సంపూర్ణ శబ్దము యొక్క అర్థము తెలియునో; మరియు సహస్ర సహస్ర యోజనాల దూరము యొక్క శబ్దము కూడ వినబడునో దానిని "శ్రావణము" అని అందురు. దేని ద్వారా విగ్రహ రూపుడైన దేవతలతో సమానముగా యోగి ఉన్మత్తుని వలె ఎనిమిది దిక్కులను దర్శించునో; పండితులు దానిని "దైవో పసర్గ" మని అందురు. దేని ద్వారా యోగి యొక్క చిత్తము సంపూర్ణ ఆచారాది భ్రమలతో మరియు మనస్సు యొక్క దోషముల కారణముచే నిరాలంబన భావనతో భ్రమపడునో; దానిని "భ్రమ" అని చెప్పుదురు. దేని ప్రభావమున జలా వర్తములతో సమానముగా జ్ఞానా వర్తము వ్యాకుల మగునో; చిత్తమును నాశనము జేయునో దానిని "ఆవర్తోప సర్గము" అని చెప్పుదురు. యోగులు ఈ సమస్త ఉప సర్గముల ప్రభావముచే దేవయోనులై ఈ మహా ఘోరము లైన పంచోప సర్గలచే యోగ భ్రష్టులై మాటి మాటికి సంసార చక్రమందు తిరుగు తుందురు. ఈ కారణముచే యోగి మనోమయ రూపమగు తెల్లని కంబళిని కప్పుకొని (శరీర మండల మందు గురువు యొక్క జ్ఞానమును అవలోకనము చేయ వలెను బుద్ధి మంతులైన వారు జ్ఞాన పూర్వకముగా యోగము చేయ వలెనని ఎరుంగ వలెను)

చిన్తయే త్పరమం బ్రహ్మ కృత్వా తత్ప వణం మనః । యోగయుక్త స్సదా యోగీ లఘ్వాహారో జితేంద్రియః 16
సూక్ష్మాస్తు ధారణా స్సప్త భూరాద్యా మూర్ధ్ని ధారయేత్ । ధరిత్రీం ధారయే ద్యోగీ తత్సౌక్ష్మ్యం ప్రతిపద్యతే. 17
ఆత్మానం మన్యతే చోర్వీం తద్గంధం చ జహాతి సః । తథై వాఽప్సు రసం సూక్ష్మం తద్వ ద్రూపం చ తేజసి. 18
స్పర్శం వాయౌ తథా తద్వ ద్బిభ్రత స్తస్య ధారణామ్ । వ్యోమ్నః సూక్ష్మాం ప్రవృత్తిం చ శబ్దం తద్వ జ్జహాతి సః 19
మనసా సర్వ భూతానాం మన స్యావిశతే యదా । మానసీం ధారణాం బిభ్ర న్మనః సూక్ష్మం చ జాయతే. 20

మనస్సునందు ఒక్క పర బ్రహ్మను మాత్రమే ధ్యానించుచు చింతన చేయుట యోగి యొక్క కర్తవ్యము. యోగ పురుషుడు జితేంద్రియుడై; లఘు భోజుడై మరియు యోగయుక్తుడై భూరాది ఏడు ప్రకారములైన సూక్ష్మములగు వాటిని మస్తిష్కము నందు ధారణ చేసినచో అతనికి వాని సూక్ష్మము తెలియును. అతడు ఈ విధముగా ఆత్మ చింతన చేయుట వలన ధరిత్రి యందలి బంధనములను తెంచు కొనుటకు సమర్థు డగును. ఈ విధముగా జలమునందు సూక్ష్మరసము; తేజమందు రూపము; వాయువు నందు స్పర్శ మరియు ఆకాశమందు సూక్ష్మ ప్రవృత్తి మరియు శబ్ద ధారణ పూర్వకముగా పరిత్యజించ వలెను. ఎప్పుడు మనస్సుచే సమస్త భూతముల యొక్క మనస్సు నందు ప్రవిష్టుడగునో అప్పుడు సూక్ష్మమగు మనస్సు ఉత్పన్న మగును.

తద్వ ద్బుద్ధి మశేషాణాం సత్వానా మేత్య యోగవిత్ । పరిత్యజతి సంప్రాప్య బుద్ధి సౌక్ష్మ్య మనుత్తమమ్. 21
పరిత్యజతి సూక్ష్మాణి సప్త త్వేతాని యోగవిత్ । సమ్యగ్విజ్ఞాయ యోఽలర్క ! తస్యాఽవృత్తి ర్న విద్యతే. 22
ఏతాసాం ధారణానాం తు సప్తానా సౌక్ష్మ్య మాత్మవాన్ । దృష్ట్వా దృష్ట్వా తతః సిద్ధిం త్యక్త్వా త్యక్త్వా పరాం వ్రజేత్.
యస్మి న్నస్మింశ్చ కురుతే భూతే రాగం మహీపతే! । తస్మిం స్తస్మి న్సమాసక్తిం సంప్రాప్య స వినస్యతి. 24
తస్మా ద్విదిత్వా సూక్ష్మాణి సంసక్తాని పరస్పరమ్ । పరిత్యజతి యో దేహీ స పరం ప్రాప్ను యాత్పదమ్ 25

ఈ విధముగా యోగ పురుషుడు సమస్త భూతముల యొక్క బుద్ధి యందు ప్రవిష్టుడై అత్యుత్తమ సూక్ష్మబుద్ధి యొక్క స్వరూప లాభమును పొంది దానిని పరిత్యజించును. ఓ అలర్కా ! ఏ యోగి సప్త ప్రకారములైన సూక్ష్మ భావాలను చక్కగా తెలుసుకొని పరిత్యజించునో, వాటిని తిరిగి జన్మలో గ్రహించ వలసిన పనిలేదు ఆత్మవంతుడైన పురుషుడు ఈ సప్త ప్రకారములైన సూక్ష్మతత్త్వాలను మాటి మాటికి దృష్టియందు గోచరింప చేసుకొనుచు మాటి మాటికి సిద్ధి గ్రహణమైన పిదప విసర్జన చేయుచు పరమగతిని పొందును. మహీపతీ ! అతడు ఏఏ భూతములందు అనురాగము కలిగి యుండునో ఆయా భూతము లందు ఆ సక్తి పరుడై వినాశనమును పొందును. అందువలన ఏ దేహి పరస్పర సంసక్తమగు భూత గణాలను తెలుసుకొని పరిత్యజించునో ఆ దేహి పరమ పద లాభమును పొందును

ఏతా న్యేవ తు సంధాయ సప్త సూక్ష్మాణి పార్థివ । భూతాదీనాం వినాశోఽత్ర సద్భావజ్ఞస్య ముక్తయే. 26
గంధాఽదిషు సమాసక్తిం సంప్రాప్య స వినశ్యతి । పున రావర్తతే భూప ! స బ్రహ్మోఽపర మానుషమ్. 27
సప్తైతా ధారణా యోగీ సమతీత్య యదిచ్ఛతి । తస్మిం స్తస్మిం ల్లయం సూక్ష్మే భూతే యాతి నరేశ్వర ! 28
దేవానా మసురాణాం వా గంధర్వోరగ రక్షసామ్ । దేహేషు లయ మాయాతి సంగం నాఽప్నోతి చ క్వచిత్. 29
అణిమా లఘిమా చైవ మహిమా ప్రాప్తి రేవ చ । ప్రాకామ్యం చ తథే శిత్వం వశిత్వం చ తథా పరమ్ 30
యత్ర కామాఽవసాయిత్వం గుణా నేతాం స్తథైశ్వరాన్ । ప్రాప్నో త్యష్టౌ నర వ్యాఘ్ర ! పరం నిర్వాణ సూచకాన్.
సూక్ష్మా త్సూక్ష్మతమోఽణీయాం చ్ఛీఘ్రత్వం లఘిమా గుణః ।
మహిమాఽశేష పూజ్యత్వా త్ప్రాప్తి ర్నాఽప్రాప్య మస్య యత్. 32
ప్రాకామ్య మస్య వ్యాపిత్వా దీశిత్వం చేశ్వరో యతః । వశిత్వా ద్వశిమా నామ యోగినః సప్తమో గుణః. 33
యత్రేచ్ఛా స్థాన మప్యుక్తం యత్ర కామాఽవసాయితా । ఐశ్వర్య కారణై రేభి ర్యోగినః ప్రోక్త మష్టధా. 34
ముక్తి సంసూచకం భూప ! పరం నిర్వాణ మాత్మనః । తతో న జాయతే నైవ వర్ధతే చ వినశ్యతి 35

ఓ పార్థివా ! ఈ సప్త విధుల సూక్ష్మములను అను సంధానము చేసి భూతాదులందు విగత రాగు లైనప్పుడే సద్భావజ్ఞ పురుషుడై ముక్తి లాభమును పొందును. ఓ రాజా ! గంధాదులందు ఆసక్తు డైనచో నష్ట పడవలసి వచ్చును. మరియు అతనికి తిరిగి సంసార చక్రమందు పడి తిరుగ వలసి వచ్చును. ఓ నరేశ్వరా ! యోగ పురుషుడు ఈ సప్త ప్రకారముల ధారణను అతిక్రమణ చేసి పోవుటకు ఇచ్ఛ కలిగినప్పుడు ఆయా సూక్ష్మములగు భూతము లందు లయమును పొందును. మరియు దేవతలు, దానవులు, గంధర్వులు, పన్నగములు, రాక్షసులు వీరి శరీర మందు విలీనమై పోవుదురు. కాని ఎవరి యందును ఆసక్తి ఉండదు. అతడు అణిమా, లఘిమా, మహిమా, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశిత్వము, వశిత్వము, మరియు కామావసాయిత్వము అను ఈ అష్టవిధ నిర్వాణ ప్రద, ఐశ్వరిక గుణాలకు అధికారి అగును. దేని ద్వారా సూక్ష్మము నుండి సూక్ష్మ తరమగునో దాని పేరు

''అణిమ'', దేని ద్వారా సమస్త కోరికలు ప్రాప్తించునో (అనగా అన్ని కార్యములందు శీఘ్రమే ఉత్పన్నత కలుగుట) దానిని ''లఘిమ'' అని అందురు. దేని ద్వారా అశేషపూజ్యు డగునో దానిని ''మహిమ'' అందురు. దేని ద్వారా సమస్త కోరికలు సిద్ధించునో దానిని ''ప్రాప్తి'' అందురు. దేని ద్వారా వ్యాపక శక్తి ఉత్పన్న మగునో దాని పేరు ''ప్రాకామ్యము'' దేని ప్రభావముచే ఈశ్వర రూప మగునో దానిని "ఈశిత్వ" మని అందురు. మరియు దేని ప్రభావముచే అన్ని వశీభూతము లగునో దాని పేరు ''వశిత్వము'' ఈ వశిత్వమే యోగి జనులకు ఏడవ గుణమని చెప్ప బడెను. దేని ద్వారా తన ఇచ్ఛాను సారముగా ఇక్కడను అక్కడకు గమనము చేయునో మరియు అన్ని కార్య సాధనములు కలుగునో దాని పేరు ''కామావసాయితా'' ఈ ఎనిమిది ప్రకారముల గుణ ప్రభావముచే ఈశ్వరుని సమస్త కార్యములను చేయుటలో సమర్థత కలుగును. ఓ రాజా ! ఈ అన్ని గుణములు ముక్తి సూచనలు అయి ఉన్నవి. అసగా ఈ అన్ని గుణములు ప్రకాశించి నప్పుడే యోగి వెంటనే ముక్తి లాభము పొందునని తెలుసుకొన వలెను. నిర్వాణ లాభము కలుగుటకు సమయము ఆసన్న మైనదని, జన్మ గ్రహణము పొందవలసి రాదని. బుద్ధిని పొందవలసి రాదని మరియు వినాశనము కలుగదని గహించ వలెను

నాపి క్షయమ వా ప్నోతి పరిణామం న గచ్ఛతి । ఛేదం క్లేదం తథా దాహం శోషంభూ రాదితో న చ 36
భూతవర్గా దవాప్నోతి శబ్దాద్యై ర్హ్రియతే న చ । న వాఽస్య సన్తి శబ్దాద్యా స్త ద్భో క్తా తైర్న యుజ్యతే. 37
యథా హి కోకః నకం ఖండ సుప్రద్రవ్యవ దగ్నినా । దగ్ధదోషం ద్వితీయేన ఖండేనైక్యం వ్రజే న్నృప ! . 38
న విశేష మవాప్నోతి తద్వ ద్యోగాగ్నినా యతిః । నిర్దగ్ధ దోష స్తేనైక్యం ప్రయాతి బ్రహ్మణా సహ. 39
యథాఽగ్ని రగ్నౌ సంక్షిప్తః సమానత్వ మనువ్రజేత్ । తదాఖ్య స్తన్మయో భూతో న గృహ్యేత విశేషతః. 40
పరేణ బ్రహ్మణా తద్వ త్ప్రాప్యైక్యం దగ్ధకిల్బిషః । యోగీ యాతి పృథ గ్భావం న కదాచి న్మహీపతే! . 41
యథా జలం జలే నైక్యం నిక్షిప్త ముపగచ్ఛతి । తథాఽత్మాసామ్య మభ్యేతి యోగినః పరమాత్మని. 42

ఇతి శ్రీ మార్కండేయ మహా పురాణే యోగిసిద్ధిర్నామ సప్త త్రింశోఽధ్యాయః.

క్షయమును పొందుట, దాని గురించి ఏదేని పరిణామము పొందుట; తిరిగి ఎప్పుడు భూరాది భూత వర్గముల నుండి చిన్న, భిన్న, క్లిన్న. దగ్ధ శుష్కములు మొదలైనవి కూడ ఉండవు. శబ్దాదులన్ని దానిని అపహరించుటలో సమర్థత ఉండదు. శబ్దాది విషయముల సాంగత్యము తిరిగి దానికి ఏ సంబంధము ఉండదు మరియు శబ్దాది భోక్త కూడ ఉండదు. మరియు వాని సాంగత్యముతో దాని స్పర్శ తిరిగి ఏమీ ఉండదు. మహీపతీ ! ఏ విధముగా ఒక స్వర్ణ ఖండమును చెడు ద్రవ్యముతో సమానముగ వెలుపల దగ్ధము చేసి దోషరహితముగా చేసి నప్పుడు మరియొక స్వర్ణఖండముతో ఏకత్వము పొందునో; ఏ విధముగా గాని భేదము కనిపించదో; ఆ ప్రకారముగా యోగాగ్ని ద్వారా రాగ ద్వేషాది రూప దోషాలను భస్మము చేయుట వలన యోగి కూడ బ్రహ్మతో ఐక్య మగును. ఓ రాజా ! ఏ విధముగా అగ్ని యందు అగ్నిని పడవేయుట వలన సమానత్వము ప్రాప్తించునో మరియు తాదాత్మ్యము, తన్మయము అగుచున్నదో మరియు దాని భేదము స్థిరముగా చేయ బడదో ఈ విధముగా దోషములు దగ్ధము అయినప్పుడు యోగి బ్రహ్మ సాంగత్యముచే ఒకసారి సంయుక్తుడగుచో అప్పుడు తిరిగి అతనికి ఎప్పుడును వేరు భావమును పొందవలసి రాదు.

జలము ఏ విధముగా నీటి యందు పడి సమాన భావమును పొందుచున్నదో, యోగి పురుషుల యొక్క ఆత్మకూడ అట్లే పరమాత్మ యందు విలీనమయి సామ్యతను పొందు చున్నది.

ఇది శ్రీ మార్కండేయ మహా పురాణ మందలి యోగి సిద్ధి అను పేరుగల ముప్పదిఏడవ అధ్యాయము.

ముప్పది ఎనిమిదవ అధ్యాయము - యోగి చర్యా కథనము

అలర్క ఉవాచ : భగవన్ యోగిన శ్చర్యాం శ్రోతు మిచ్ఛామి తత్త్వతః ।
బ్రహ్మ వర్త్మ న్యనుసర న్యతా యోగీ న సీదతి. 1
దత్తాత్రేయ ఉవాచ : మానాఽపమానౌ యా వేతౌ ప్రత్యుద్వేగ కరౌ నృణామ్ ।
తా వేవ విపరీతాఽర్థౌ యోగినః సిద్ధి కారకౌ. 2
మానాఽపమానౌ యా వేతౌ తావేవాఽహు ర్వి షాఽమృతే ః అపమానోఽమృతం తత్ర మానస్తు విషమం విషమ్. 3
చక్షుః పూతం న్యసే త్పాదం వస్త్ర పూతం జలం పిబేత్ । సత్య పూతాం వదే ద్వాణీం బుద్ధి పూతం చ చింతయేత్. 4
ఆతిథ్య శ్రాద్ధ యజ్ఞేషు దేవయాత్రోత్సవేషు చ । మహాజనేషు సిద్ధ్యర్థం న గచ్ఛే ద్యోగవి త్క్వచిత్. 5

అలర్కు డనియె : భగవానుడా ! యోగుల యొక్క ఆచారము మరియు బ్రహ్మ మార్గము పొందుటకు అనుకూల మగు ధర్మమును చెప్పుము. బ్రహ్మ మార్గము చెడకుండ ఉండునట్టి ధర్మమును చెప్పుము.

దత్తాత్రేయుడు చెప్పెను : మానము, అవమానము అను ఈ రెండు మానవునికి ప్రీతి మరియు ఉద్వేగమునకు కారణములు. యోగికి ఈ రెండు విపరీతము లయినచో సిద్ధికి కారణము లగును. అనగా మానమును అవమానముగాను, అవమానమును మానముగా తలచుట సిద్ధికి కారణ మగును. మానావమానము లీరెండును అమృత విషములుగా చెప్ప బడినవి. అవమానము అమృతముగాను, మానము విషముగాను యోగి అయినవాడు తలంచ వలెను. చక్షుః పూతమైన స్థలమందు పాదముంచ వలెను. వస్త్రముచే వడ పోసిన నీరు త్రాగవలెను. సత్యముచే పవిత్రమైన వచనములు పలుక వలెను. పవిత్రమైన బుద్ధితో ఆలోచించ వలెను. యోగి అగు పురుషుడు ఆతిధ్య, శ్రాద్ధ, యాత్రా, మహోత్సవములకు ఎన్నడును పోకూడదు. సిద్ధి కొరకు మహా జనుల సమీపమునకు కూడా పోరాదు.

వ్యస్తే విధూమే వ్యఙ్గారే సర్వస్మి న్భుక్తవజ్జనే । అటేత యోగవి ద్భైక్ష్యం న తు తేష్వేవ నిత్యశః. 6
యథైవ మవమన్యంతే జనాః పరిభవ న్తి చ । తథాయుక్తశ్చ రేద్యోగీ సతాం వర్మ న దూషయన్ 7
భైక్ష్యం చరే ద్గృహస్థేషు యాయావర గృహేషు చ । శ్రేష్ఠా తు ప్రథమా చేతి వృత్తి రస్యోపదిశ్యతే. 8
అథ నిత్యం గృహస్థేషు శాలీనేషు చరే ద్యతిః । శ్రద్దధానేషు దాన్తేషు శ్రోత్రియేషు మహాత్మసు. 9
అత ఊర్ధ్వం పునశ్చాఽపి అదుష్టాఽపతితేషు చ । భైక్ష్యచర్యా వివర్ణేషు జఘన్యా వృత్తి రిష్యతే. 10

యోగి గృహస్థుని గృహమునకు అగ్ని విహీనమై, ధూమ రహితమై భోజనము చేసి నిశ్చింతగా నున్న సమయ మందు భిక్షకు వెళ్ళ వలెను. గృహస్థుడు తిరస్కారము, అవమానము చేయునట్లుగా వెళ్ళ వలెను. ప్రతి నిత్యము వెళ్ళిన గృహమునకే వెళ్ళరాదు. ఈ ప్రకారముగా సాధు జనుల యొక్క మార్గమును చెడ గొట్టక యోగి సంచరించ వలెను. నిత్యము గృహస్థుల గృహములందు, ముష్టి యెత్తుకొని జీవించు వారి గృహములందు యోగ భిక్ష చేయ వలెను. ఇది యోగికి ప్రధాన వృత్తి అని చెప్ప బడినది. ఏ గృహస్థుడు లజ్జా శీలములు కలవాడో, శ్రద్ధా, చాతుర్యము కలవాడో, శ్రోత్రియుడు, మహాత్ముడై యున్నాడో అట్టివారి గృహమందు యోగి భిక్ష చేయ వలెను. వర్ణాంతర మందు భిక్ష చేయుట నీచ వృత్తి యన బడును. పతితులు కాని వారి గృహమందు దూషితులు కాని వారి గృహమందు, మరియు సవర్ణుల యందు భిక్ష చేయ వలెను.

భైక్ష్యం యవాగూం తక్రం వా పయో యావక మేవ వా । ఫలం మూలం ప్రియంగుం వా కణ పిణ్యాక సక్తవః. 11
ఇత్యేతే చ శుభాహారా యోగినాం సిద్ధి కారకాః । తత్ప్రయుంజ్యా న్ముని ర్భక్త్యా పరమేణ సమాధినా. 12
అపః పూర్వం సకృ త్ప్రాశ్య తూష్ణీం భూత్వా సమాహితః । ప్రాణాయేతి తత స్తస్య ప్రథమా హ్యాహుతి స్స్మృతా. 13
అపానాయ ద్వితీయా తు సమానాయేతి చాఽపరా । ఉదానాయ చతుర్థీ స్యా ద్వ్యానాయేతి చ పంచమీ. 14
ప్రాణాయామైః పృథక్కృత్వా శేషం భుంజీత కామతః । అపః పునః సకృ త్ప్రాశ్య ఆచమ్య హృదయం స్పృశేత్ 15

యవాగు (గంజి మజ్జిగ, పాలు, కొర్రలు, నూకలు. తెలక పిండి, సత్తు పిండి, ఈ వస్తువులను యోగి పురుషుడు భిక్ష చేయ వలెను. ఈ చెప్పిన వస్తువు లన్నియు పవిత్రాహారములు మరియు యోగ సిద్ధిని కలుగ చేయు ఆహారములని చెప్ప బడినవి. కావున ఆదరముతో భక్తి యుక్తుడై ఈ ఆహారములను తీసుకొన వలెను. యోగి భోజనమునకు ముందు మౌనమును పాటించి మొదట ఒకసారి జలపానము చేసి సావధానుడై "ప్రాణాయ స్వాహా" అని చెప్పి ఆహారము తీసుకొన వలెను. ఇది ప్రథమాహుతి అని చెప్ప బడుచున్నది ఇట్లు క్రమముగా "అపానాయ స్వాహా" అని రెండవ ఆహుతి, "సమానాయ స్వాహా" అని మూడవ ఆహుతి, "ఉదానాయ స్వాహా" అని నాలుగవ ఆహుతి "వ్యానాయ స్వాహా" అని ఐదవ ఆహుతి గ్రహించ వలెను తరువాత ప్రాణాయామములతో వేరుగా చేసి తన ఇచ్ఛాను సారముగా భోజనము పూర్తి చేయ వలెను. పిమ్మట ఒకసారి జల పానము చేసి ఆచమనానంతరము హృదయమును స్పృశించ వలెను

అస్తేయం బ్రహ్మచర్యం చ త్యాగోఽలోభ స్తథైవ చ । వ్రతాని పంచ భిక్షూణా మహింసా పరమాణి వై. 16
అక్రోధో గురుశుశ్రూషా శౌచ మాహార లాఘవమ్ । నిత్యస్వాధ్యాయ ఇత్యేతే నియమాః పరికీర్తితాః. 17
సారభూత ముపాసీత జ్ఞానం యత్కార్య సాధకమ్ । జ్ఞానానాం బహుతా యేయం యోగవిఘ్నకరీ హి సా. 18
ఇదం జ్ఞేయ మిదం జ్ఞేయ మితి య స్తృషిత శ్చరేత్ । అపి కల్ప సహస్రేషు నైవ జ్ఞేయ మవాప్నుయాత్. 19
త్యక్త సంగో జితక్రోధో లఘ్వాఽహారీ జితేంద్రియః । పిధాయ బుద్ధ్యా ద్వారాణి మనో ధ్యానే నివేశయేత్. 20

అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, త్యాగము, లోభము లేక పోవుట, అహింస ఈ ఐదు యోగికి పరమ వ్రతములు. క్రోధ సూన్యత, గురు శుశ్రూష, శౌచము, అల్పాహారము, నిత్యము వేదాధ్యయనము; ఈ ఐదు యోగికి నిత్య నియమ వ్రతములు సార భూతము అయినవియు; కార్య సాధకమైనదియు నగు జ్ఞానము గురించి ఆలోచించ వలెను. ఇతర అనేక జ్ఞాన విషయముల గూర్చి చర్చించుట వలన యోగమునకు విఘ్నము కలుగును. ఈ యోగి "ఇవి తెలుసుకొనుట ఉచితము. ఇది తెలుసుకొన దగినది." అని దాహము గొన్నవాని వలె తిరిగినచో వెయ్యి కల్పములకు గూడ జ్ఞేయ మగు పదార్థము సంభవించదు. సంగ త్యాగము, క్రోధ జయము. లఘ్వాహారము, ఇంద్రియ జయము కలవాడై బుద్ధి యోగముచే విధానముగా చిత్తమును ధ్యానము నందుంచ వలెను.

శూన్యేష్వేవాఽవకాశేషు గృహాసు చ వనేషు చ । నిత్య యుక్త స్సదా యోగీ ధ్యానం సమ్య గుపక్రమేత్. 21
వాగ్దండః కర్మ దండశ్చ మ నోదండశ్చ తే త్రయః । యస్యైతే నియతా దండాః స త్రిదండీ మహాయతిః. 22
సర్వ మాత్మమయం యస్య సద సజ్జగ దీదృశమ్ । గుణాఽగుణమయం తస్య కః ప్రియః కో నృపాఽప్రియః. 23

విశుద్ధ బుద్ధిః సమలోష్ఠ కాంచనః సమస్త భూతేషు సమస్సమాహితః ।
స్థానం పరం శాశ్వత మవ్యయం చ యతి ర్హి గత్వా న పునః ప్రజాయతే. 24
వేదా చ్ఛ్రేష్ఠా స్సర్వయజ్ఞక్రియాశ్చ యజ్ఞా జ్జప్యం జ్ఞానమార్గశ్చ జప్యాత్ ।
జ్ఞానా ద్ధ్యానం సంగ రాగ వ్యపేతం తస్మిన్ప్రాప్తే శాశ్వతస్యోపలబ్ధిః. 25
సమాహితో బ్రహ్మపరోఽప్రమాదీ శుచి స్తథైకాన్త రతి ర్యతేన్ద్రియః ।
సమాప్నుయా ద్యోగ మిమం మహాత్మా విముక్తి మాప్నోతి తతః స్వయోగతః. 26

ఇతి శ్రీ మార్కండేయ మహా పురాణే యోగిచర్యా కథనం నామ అష్ట త్రింశోఽధ్యాయః.

నిర్జన ప్రదేశమందు గాని, గుహయందు గాని, వనమందు గాని ప్రవేశించి నిత్య యుక్తుడై సర్వదా విధి పూర్వకముగా ధ్యానమును ప్రారంభించ వలెను. వాగ్దండము, కర్మదండము, మనోదండము; ఈ మూడు ఎవనికైతే వశమై యుండునో అట్టి వానిని ''త్రిదండి'' యని ''మహాయతి'' యని చెప్ప బడును. ఈ సద సదాత్మకము, గుణా గుణ మయము, దృశ్యమానము నగు జగత్తును ఆత్మమయముగా దలంచునో రాజా! ఆ యోగికి ప్రియా ప్రియ భేదము లుండవు. విశుద్ధ బుద్ధి, బంగారము నందు మట్టి గడ్డయందు సమాన బుద్ధి గలవాడు, సమస్త భూతములందు సముడు సమాహిత చిత్తుడునగు యతి, సర్వాధారుడు. శాశ్వతుడు; అవ్యయుడు నగు బ్రహ్మను పొందును. మరల జన్మించడు. సమస్త వేదముల కంటె; సర్వ యజ్ఞములు శ్రేష్ఠములు. యజ్ఞముల కంటె జపము శ్రేష్ఠము. జపము కంటె జ్ఞాన మార్గము శ్రేష్ఠము. జ్ఞానము కంటె సంగరాగ విహీన మైన ధ్యానము శ్రేష్ఠమై యున్నది. ఈ ధ్యాన యోగము లభించినచో శాశ్వత బ్రహ్మత్వము పొందును.

ఏ మహాత్ముడు సావధాన బ్రహ్మ పరాయణుడు; ఏకాంతికుడు; అనురాగి; జితేంద్రియుడునై; ఈ యోగమును అనుష్ఠించు చున్నాడో అట్టివాడు ముక్తిని పొందు చున్నాడు.

ఇది శ్రీ మార్కండేయ మహా పురాణము నందు యోగి చర్యా కథనము అను ముప్పది ఎనిమిదవ అధ్యాయము.

ముప్పది తొమ్మిదవ అధ్యాయము — యోగ నిరూపణము

దత్తాత్రేయ ఉవాచ : ఏవం యో వర్తతే యోగీ సమ్యగ్యోగ వ్యవస్థితః ।
న స వ్యావర్తితుం శక్యో జన్మాంతర శతై రపి. 1
దృష్ట్వా చ పరమాత్మానం ప్రత్యక్షం విశ్వరూపిణమ్ । విశ్వపాద శిరో గ్రీవం విశ్వేశం విశ్వ భావనమ్. 2
తత్ప్రాప్తయే మహ త్పుణ్య మోమి త్యేకాక్షరం జపేత్ । తదేవాధ్యయనం తస్య స్వరూపం శృణ్వతః పరమ్. 3
అకారశ్చ తథోకారో మకారశ్చాఽక్షరత్రయమ్ । ఏతా స్తిస్రః స్మృతా మాత్రాః సాత్త్వ రాజస తామసాః. 4
నిర్గుణా యోగిగమ్యాఽన్యా చార్ధమాత్రోర్ధ్వ సంస్థితా । గాన్ధారీతి చ విజ్ఞేయా గాన్ధార స్వర సంశ్రయా. 5

దత్తాత్రేయు డనియె : ఈ ప్రకారముగా ఏ యోగి బాగుగా యోగ చిత్తుడై యుండునో జన్మాంతర శతముల కైనను తిరిగి ఆ యోగి స్వస్థానము నుండి నివృత్తుడు కాడు యోగి విశ్వ రూపుడు, విశ్వేశ్వరుడు, విశ్వ భావనుడు విశ్వపాద శిరో

గ్రీవుడు, నగు పరమాత్మను ప్రత్యక్షము చేసుకొనను. ఆ పరమాత్మను ప్రత్యక్షము చేసుకొనుటకు మహా పుణ్య ప్రదమగు "ఓమ్" అను ఏకాక్షరమును జపించ వలెను. అదే అధ్యయనము చేయ వలెను. ఓంకార స్వరూపమును శ్రవణము చేయ వలెను. అకార, ఉకార, మకారములు అను ఈ మూడు అక్షరములు ఓంకారము యొక్క స్వరూపమై యున్నవి. వీటిని మూడు మాత్రలుగా తెలుసుకొన వలెను. ఈ మూడు మాత్రలు క్రమానుసారముగా సాత్త్విక, రాజస, తామసములై యున్నవి ఈ మూడక్షరముల కంటె అతిరిక్తముగా ఓంకారమునకు ఒక అర్ధ మాత్ర ఉన్నది. అది సాత్త్వికాది మూడు గుణముల కంటె అతీత మైనది. అనగా నిర్గుణ స్వరూపమై యున్నది. ఊర్ధ్వ సంస్థితము గాంధార స్వర సంశ్రయమై గాంధారి నామముతో ప్రఖ్యాతి చెందినది.

పిపీలికా గతి స్పర్శా ప్రయుక్తా మూర్ధ్ని లక్ష్యతే । యథా ప్రయుక్త ఓంకారః ప్రతినిర్యాతి మూర్ధని 6
తథోంకారమయో యోగీ త్వక్షరే త్వక్షరో భవేత్ । ప్రాణో ధనుః శరో హ్యాత్మా బ్రహ్మ వేధ్య మనుత్తమమ్. 7
అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవ త్తన్మయో భవేత్ । ఓమిత్యేత త్త్రియో వేదా స్త్రయో లోకా స్త్రయోఽగ్నయః. 8
విష్ణు ర్బ్రహ్మా హరశ్చైవ ఋక్సామాని యజూంషి చ । మాత్రాః సార్ధాశ్చ తిస్రశ్చ విజ్ఞేయాః పరమార్థతః 9
తత్ర యుక్తస్తు యో యోగీ స తల్లయ మవాప్నుయాత్ । అకార స్త్వథ భూర్లోక ఉకార శ్చోచ్యతే భువః. 10
సవ్యంజనో మకారశ్చ స్వర్లోకః పరికల్ప్యతే । వ్యక్తా తు ప్రథమా మాత్రా ద్వితీయాఽవ్యక్త సంజ్ఞితా. 11

ఈ అర్ధ మాత్ర పిపీలిక (చీమ)తో సమాన గమనము కలిగి స్పర్శ యుక్తమై ఉన్నది. ఇది శిరో భాగమందు చూడ బడు చున్నది. ఓంకారము ప్రయోగించి ఏ విధముగా గమనము చేయు చున్నదో ఈ ప్రకారముగా యోగయుక్త పురుషుడు ప్రతి అక్షరమందు ఓంకార మయుడు అగుచున్నాడు. ప్రాణము ధను స్స్వరూపము; ఆత్మ బాణ స్వరూపము; బ్రహ్మ వేధ్య స్వరూపముగాను తెలుసుకొన వలెను. అప్రమత్తుడై బాణముతో సమానముగా బ్రహ్మను లక్ష్యము చేసినచో తన్మయుడు కాగలడు. ఓంకారము మూడు వేదములు, మూడు లోకములు, మూడు అగ్నులు. త్రిమూర్తులు ఋక్, సామ, యజుః, స్వరూపములై ఉన్నది. పరమార్థ విచారము చే ఓంకారము సార్ధ త్రిమాత్రలు గల దానినిగా తెలుసుకొన వలెను ఈ ఓంకార మందు సంయుక్తుడైన యోగి ఓంకారమందు విలీనుడగును. అకారము భూర్లోకము ఉకారము భువర్లోకము సవ్యంజన మగు మకారము స్వర్లోకముగా చెప్ప బడెను. మొదటి మాత్ర వ్యక్తమని రెండవ మాత్ర అవ్యక్తమని చెప్పుదురు

మాత్రా తృతీయా చిచ్ఛక్తి రర్ధమాత్రా పరం పదమ్ । అనేనైవ క్రమేణైతా విజ్ఞేయా యోగభూమయః. 12
ఓమిత్యుచ్చారణా త్సర్వం గృహీతం సద సద్భవేత్ । హ్రస్వా తు ప్రథమా మాత్రా ద్వితీయా దైర్ఘ్య సంయుతా. 13
తృతీయా చ ప్లుతార్ధాఖ్యా వచసః సా న గోచరా । ఇత్యేత దక్షరం బ్రహ్మ పర మోంకార సంజ్ఞితమ్. 14
యస్తు వేద నరః సమ్య క్తథా ధ్యాయతి వా పునః । సంసార చక్ర ముత్సృజ్య త్యక్త త్రివిధ బంధనః. 15
ప్రాప్నోతి బ్రహ్మణి లయం పరమే పరమాత్మని । అక్షీణ కర్మ బంధశ్చ జ్ఞాత్వా మృత్యు మరిష్టకః. 16
ఉత్క్రాన్తి కాలే సంస్మృత్య పునర్యోగిత్వ మృచ్ఛతి । తస్మా దసిద్ధయోగేన సిద్ధయోగేన వా పునః ।
జ్ఞేయా న్యరిష్టాని సదా యేనోత్క్రాన్తౌ న సీదతి. 17

ఇతి శ్రీ మార్కండేయ మహా పురాణే యోగధర్మే ఓంకార వర్ణనం నామైకోన చత్వారింశోఽధ్యాయః

మూడవ మాత్ర చిచ్ఛక్తి అని చెప్పుదురు మరియు నాల్గవ మాత్ర పరమ పదమని చెప్ప బడెను. ఈ ప్రకారముగా ఈ మాత్రలను యోగ భూములుగా తెలుసుకొన వలెను. "ఓమ్" అను ఈ అక్షరము యొక్క ఉచ్చారణ మాత్రము చేతనే సమస్తములగు సత్, అసత్ రూపములు గ్రహింప బడిన వగు చున్నవి. మొదటి మాత్ర హ్రస్వము, రెండవ మాత్ర దీర్ఘము. తృతీయ మాత్ర ప్లుత స్వరూపమై ఉన్నది అర్థ మాత్ర యొక్క స్వరూప వర్ణనము చేయుట సాధ్యము కాదు. ఈ ప్రకారముగా యోగి ఓంకార సంజ్ఞకము, అక్షర స్వరూపమగు పరబ్రహ్మను తెలుసుకొని ఓంకార ధ్యానము చేసినచో ఆ యోగి సంసార చక్రము నుల్లంఘించి త్రివిధ బంధములను (ఈషణ త్రయములు) త్యజించినవాడై పరమాత్మ స్వరూపమగు పర బ్రహ్మయందు లీనమగు చున్నాడు. కర్మ బంధము క్షయము గాని యడల, అరిష్టముల వలన మృత్యువును తెలుసుకొని మరణకాల మందు జాతి స్మృతి కలవాడై మరల యోగిగా పుట్టును. ఈ కారణముచే యోగి సిద్ధి అసిద్ధుల యందు అరిష్టము లన్నింటిని తెలుసుకొన వలెను. అరిష్టములను తెలుసు కొనినచో మరణ కాలమందు దుఃఖప్రాప్తి ఉండదు.

ఇది శ్రీ మార్కండేయ మహా పురాణ మందు యోగ నిరూపణము అను ముప్పదితొమ్మిదవ అధ్యాయము.